

# 社區情緒支援



# 災後常見情緒反應



焦慮、恐懼



思緒混亂、  
反覆思考事件經過



煩躁、易怒



悲傷、無助



失眠、食欲不振

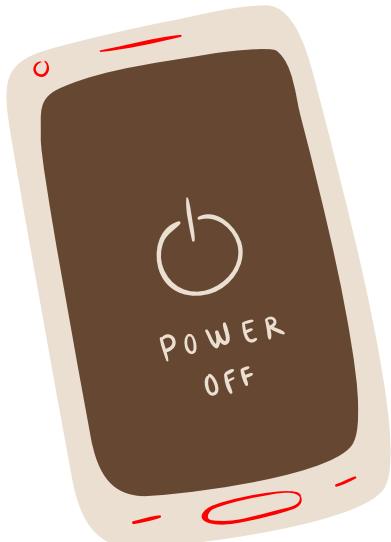


震驚、逃避

# 若情緒受到影響...



深呼吸  
安撫自己情緒



放下手機  
暫時接收相關資訊



盡量保持規律作息  
定時進食



尋求情緒支援  
抒發感受



情緒健康知多啲



## 電話熱線

社會福利署熱線: 2343 2255

醫院管理局精神健康專線: 2466 7350

「情緒通」精神健康支援熱線: 18111

香港撒瑪利亞防止自殺會: 2353 0029

生命熱線: 2382 0000

明愛向晴熱線: 18288

## 線上平台

Open 噉 WhatsApp: 9101 2012  
或 [www.openup.hk](http://www.openup.hk)

「情緒通」WhatsApp: 18111

香港撒瑪利亞防止自殺會  
WhatsApp: 6011 6693  
或 [chatpoint.org.hk](http://chatpoint.org.hk)

Shall We Talk 心理支援服務  
WhatsApp: 5164 5040  
Telegram: @hkrcshallwetalk